

# WBSC SUPERCAMP

## "The One Restricted Area"

- ✚ I coach del WBSC "THE ONE" Supercamp sono dei tuoi amici, che quando serve sono pronti dietro l'angolo per sfidarti, ma anche per aiutarti...o semplicemente per esserci e ricordarti quel che sei veramente in grado di realizzare e che a volte dimentichi.
- ✚ I coach del WBSC "THE ONE" Supercamp dividono con te ciò che hanno imparato, le nozioni teoriche ma prima di tutto l'esperienza, perché a volte qualcuno c'è passato prima di te, a volte proprio loro stesso...e ti aiutano affinché tu possa battere nient'altro che i tuoi risultati del giorno prima, ed alla fine tu scegli di fare un'ora di allenamento in più senza che nessuno te lo chieda.
- ✚ I coach del WBSC "THE ONE" Supercamp a volte non ti insegnano niente che tu non conosca già, ma ti ricordano solo la cosa giusta al momento giusto e ti spingono a farla...
- ✚ I coach del WBSC "THE ONE" Supercamp faranno di tutto per farti scattare il desiderio di apprendere, tu imparerai a vincere.
- ✚ Vuoi sviluppare la sicurezza in te stesso, il WBSC "THE ONE" Supercamp ti dà questa possibilità attraverso la consapevolezza del duro allenamento, vissuto come investimento per il tuo futuro.
- ✚ Il WBSC "THE ONE" Supercamp ti allena ad imparare a giocare punto a punto rimanendo positivi e concentrati.
- ✚ Se vuoi avere maggior sicurezza fai quello che già sai fare, ma se vuoi veramente crescere spingi all'estremo il limite della tua capacità, fino ad arrivare a quello che ancora non sai fare. Per ora. Quando non sai assolutamente cosa stai facendo sappi che con il WBSC "THE ONE" Supercamp stai crescendo.
- ✚ Rendete il vostro talento il vostro migliore amico e non abusatene mai.
- ✚ L'eccellenza come giocatore, deve sempre essere al di sopra del successo.
- ✚ È indispensabile avere sempre dei traguardi su cui lavorare: bisogna muoversi verso qualcosa.
- ✚ Dovete sempre avere un obiettivo: entrare in una squadra, giocare ogni partita, migliorare la vostra forma fisica e il vostro livello di prestazione. Gli obiettivi sono le chiavi della vita.
- ✚ È sempre facile essere concentrati e "pronti" alla sfida quando si viene dati per perdenti, ma la vera arte del professionismo sta nell'eseguire una buona performance quando ci si aspetta che abbiate successo. Questo distingue i veri campioni.
- ✚ Ama la palla. Trattala con cura e senza violenza se vuoi che diventi amica.
- ✚ Un bravo giocatore non ha mai fretta.
- ✚ La consapevolezza degli errori è essenziale al miglioramento. Se la consapevolezza viene ostacolata o indebolita, l'apprendimento ed il progresso non possono avvenire.
- ✚ Chi sente dimentica, chi vede ricorda, chi fa impara.
- ✚ Coach... quelli (gli avversari) sono troppo fortunati! Già...al limite della bravura.
- ✚ Il successo è qualcosa che ci sforziamo di ottenere in ogni ambito della vita, mentre la vittoria di una partita la si ottiene solo con un buon allenamento.

- ✚ Se pensi che vincere sia la sola cosa che importa nello sport, forse dovresti offrirti volontario per qualcosa d'altro.
- ✚ Non girare mai le spalle alla palla, gioca duro e muoviti senza la palla.
- ✚ Ama il detto di Yoda “Non vi è alcun tentare, ma solamente il fare”. Non tentare di giocare bene. Non tentare di fare accademia. Non tentare di essere un buon sportivo. Non tentare di essere un compagno di squadra. Fallo!
- ✚ Il successo dei giocatori e della squadra, non è sempre misurato in vittorie e sconfitte, ma il coach lo misura dalla canotta bagnata, dal sudore sulle vostre fronti e dai sorrisi sui vostri volti; questo vi dà la consapevolezza che avete giocato il meglio possibile.
- ✚ La palla si muove più velocemente di quanto voi possiate correre, per cui cercate sempre di usare il cervello.
- ✚ Non importa il risultato, avrete successo se uscirete dal campo orgogliosi di voi stessi e fieri della vostra squadra!
- ✚ Non eseguire gli esercizi a velocità ridotta, perché non ti servono. Devi mettere il massimo sforzo in ogni esercizio, ogni giorno.
- ✚ Non puoi “voler essere bravo” solo nel giorno della partita. Devi “voler essere bravo” ogni giorno della stagione estiva, per prepararti ad aver successo durante il campionato.
- ✚ Non dire a te stesso come stai per diventare bravo: allenati e basta!
- ✚ Come ti alleni è come giochi.
- ✚ Le esercitazioni servono per imparare, le partite servono per vedere se abbiamo imparato.
- ✚ Ogni volta che ti senti stanco, interrompi l'esercizio ed esegui 10 tiri liberi. Non abusare di questa possibilità che ti dà il coach. Devi usarla solo quando ti senti malato o veramente stanco, non perché sei dolorante o non ti va di allenarti.
- ✚ Giocate duro, fate del vostro meglio, allenatevi come una squadra e divertitevi.
- ✚ La vittoria più importante per chiunque è la conquista di se stesso.
- ✚ Difendere, difendere, difendere, il resto seguirà.
- ✚ Non sbagli mai se nella squadra ti senti di eseguire il compito più duro.
- ✚ Lasciate che sia il gioco ad essere il vostro miglior maestro.
- ✚ La forza del singolo lupo nel gruppo e la forza del gruppo nel singolo lupo.
- ✚ Impara a fare quello che si deve fare, prima di fare quello che si vuol fare.
- ✚ Un vero “Ragazzo” che vuole diventare “Uomo” e “Giocatore” deve dimostrare di saper usare tre cose contemporaneamente: “Intelligenza”, “Cuore” e “Orgoglio”. Solo due non bastano. (Fabio Coirazza, organizzatore WBSC Supercamp)
- ✚ Successo è essere in pace con se stessi: è il risultato diretto dell'appagamento che deriva dal sapere che si è dato il meglio per raggiungere il traguardo più alto che ci si può porre. (John R. Wooden, capo allenatore UCLA)
- ✚ La cosa importante è non smettere mai di porsi domande. La curiosità ha le sue buone ragioni di esistere. Non si può che restare sgomenti, quando si contemplan i misteri dell'eternità, della vita, della meravigliosa struttura della realtà. È sufficiente cercare solo di capire un po' questo mistero ogni giorno. Mai perdere il gusto di una sacra curiosità. (Albert Einstein)

## IL DECALOGO DEL CAMPER WBSC “THE ONE RESTRICTED AREA ”

- Coltiva e mantieni vivo il rapporto di amicizia con i tuoi compagni di squadra
- Ricordati che gli adulti che ti circondano (genitori, allenatori, dirigenti) desiderano aiutarti
- Tieni pulito ed in ordine il tuo abbigliamento sportivo ed in particolare le tue scarpe e la borsa
- Alimentati in modo naturale e regola la quantità e qualità del pasto in base all’orario della gara
- Rispetta la tua salute: i tempi di riposo sono il presupposto per la tua miglior prestazione
- Organizza per tempo i tuoi impegni scolastici e conciliali con quelli sportivi
- Dai sempre il meglio di te stesso in allenamento e in gara
- Rispetta, nel gioco, il regolamento e i compiti assegnati dall’allenatore
- Ricordati che in partita si vince e si perde insieme
- Impara ad affrontare le difficoltà con fiducia e determinazione; più grandi saranno gli ostacoli superati, più grandi saranno le soddisfazioni

## SARAI UN VERO CAMPER WBSC “THE ONE RESTRICTED AREA” ...

1. Quando ti impegnerai sempre a dare il tuo massimo
2. Quando aiuterai il compagno in difficoltà
3. Quando incoraggerai il compagno che ha sbagliato
4. Quando ti sforzerai di arrabbiarti il meno possibile
5. Quando farai sempre il massimo per essere presente ad allenamenti e partite
6. Quando rispetterai sempre avversari e arbitri
7. Quando ti darai sempre da fare nelle situazioni difficili
8. Quando seppur in panchina con il cuore sarai sempre in campo con i compagni
9. Quando saprai vivere sempre positivamente con compagni ed istruttore
10. Quando diventerai un vero amico di tutto il gruppo

## AUTOVALUTAZIONE DEL CAMPER WBSC “THE ONE RESTRICTED AREA”

Questo gioco-test consentirà al giovane che partecipa al WBSC “THE ONE” SUPERCAMP di vivere in modo “attivo” il proprio processo formativo attraverso la propria autovalutazione.

Tra le seguenti domande, alcune prevedono una risposta quantitativa da 1, come valore minimo, a 5, valore massimo, altre richiedono una risposta aperta.

### **Dopo ogni seduta di allenamento**

1. Quanto mi sono impegnato? (1-5)
2. Quanto sono stato attento? (1-5)
3. Quanto mi sono divertito? (1-5)
4. Quanto rispetto ho avuto per i miei compagni? (1-5)
5. Oggi che cosa ho imparato? Cosa ho capito? In cosa sono migliorato?
6. Aggiungi osservazioni e sensazioni personali

### **Dopo ogni gara**

1. Quanto sono stato attento? (1-5)
2. Con quanta decisione e grinta ho giocato? (1-5)
3. Quanto mi sono reso utile ai compagni? (1-5)
4. Quanta collaborazione ho ricevuto dai compagni? (1-5)
5. Come valuto i miei rapporti con la palla (controlli, passaggi, palleggi, tiri, etc.)? (1-5)
6. In quali devo migliorare?
7. Che cosa mi ha messo in difficoltà?
8. Quanto mi sono divertito? (1-5)
9. Che cosa potevo fare meglio?
10. Aggiungi osservazioni e sensazioni personali